

今月の食材は

菜の花

畑二面に黄色い花が咲く菜の花は

3月が見頃ですが、つぼみの状態で
味わう食用の菜の花は、年末～2月
初めが旬です。横須賀では、秋谷・林



・長沢を中心に生産されています。選ぶポイントは、
花が咲いていない若いもので、葉や茎がしやきつと
した新鮮なものです。保存するときは濡らした新
聞紙で包んで袋に入れて冷蔵庫へ。

地産地消ショップの
プロの料理人が紹介

ゆでずにほのかな苦みを生かして

菜の花のスパゲティ

【材料（2人分）】

- 菜の花 2分の1束
- グアンチャーレ（豚トロの塩漬け）※ベーコンも可 50g
- スパゲティ（細めのフェデリーニが最適） 160g
- オリーブ油 大さじ3
- にんにく 1かけ
- 赤唐辛子 2分の1本
- 塩 40g
- 粉チーズ 適量

強火にして菜の花の軸の部分
部分を炒め、色が変わるころに花の部分を加えて炒める。

炒める時のポイント

スパゲティのゆで汁を少し加え、フライパンを動かすことを何回か繰り返し、全体になじませる。

④ ゆで上がったスパゲティを③のフライパンに加え、全体を混ぜながらよく絡むようにフライパンを動かし、仕上げにオリーブ油小さじ1を加える。
お好みで粉チーズを振り掛けて出来上がり。

担農林水産課 ☎（822）8298

- ① 菜の花を5～7センチくらいの等分に切る。グアンチャーレ（ベーコン）と赤唐辛子は細切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② 大きな鍋で2リットルのお湯を沸かし、塩40g（2%）を加えてスパゲティをゆでる。

- ③ フライパンにオリーブ油を引き、にんにく・赤唐辛子を弱火で加熱し、良い香りが立ったらグアンチャーレ（ベーコン）を加えて炒める。その後、



プロの料理人から一言

自家製グアンチャーレは簡単に作れます。豚トロ（200g）の全体に10gの塩を振り、ラップで包んで空気を抜き、チャック付き袋で密封。冷蔵庫で3日ほど熟成させれば完成！残りは冷凍保存を。